

УДК 378.17; 796.01; 613.9

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК ЭЛЕМЕНТА СТРУКТУРЫ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

¹Капитонов А.Г., ¹Семчук Н.Н., ¹Николаева Н.И., ¹Орлова Г.А., ¹Архиреева Т.В.,

²Калина Н.В., ¹Волкова В.Н., ¹Сахарова Н.А., ¹Самойленко В.А., ¹Калина В.В.

¹ФГБОУ ВПО «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»;

²МАДОУ «Детский сад № 11 общеразвивающего вида», Великий Новгород, e-mail: snnecvo@mail.ru

Рассмотрена возможность формирования мотивации к здоровому образу жизни у детей и учащейся молодежи. В качестве основных направлений физического воспитания апробирована просветительская и физкультурно-оздоровительная работа. Установлено, что конечный эффект формирования мотивации в большой степени зависит от положительной эмоциональной окраски процесса воспитания. Весьма интересным и эффективным методом физического воспитания является использование игр на занятиях в образовательных дошкольных учреждениях, а также в начальных классах общеобразовательной школы. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на физическое развитие детей. Физическая нагрузка (приседание, подпрыгивание, передвижение и др.) которая происходит в игровой ситуации, совершается без перенапряжения и вызывает ощущения радости, удовольствия. Использование метода автокоррекции может существенно облегчить процесс формирования мотивации. Разработанная нами методика воспитания физических качеств у студентов в форме целенаправленного педагогического процесса, включает в себя несколько блоков, которые помогают отказаться от вредных привычек (курения, употребления алкогольных напитков, наркотических веществ), заложить основу для формирования мотивации к здоровому образу жизни и использовать полученные знания в процессе профессиональной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, мотивация, воспитание, система, вредные привычки, болезнь, игры

FORMING OF MOTIVATION TO THE HEALTHY WAY OF LIFE AS THE ELEMENT OF STRUCTURE OF THE COGNITIVE ACTIVITY

¹Kapitonov A.G., ¹Semchuk N.N., ¹Nikolaeva N.I., ¹Orlova G.A., ¹Arkhireeva T.V.,

²Kalina N.V., ¹Volkova V.N., ¹Sakharova N.A., ¹Samoilenko V.A., ¹Kalina V.V.

¹FSFEI HVE «Yaroslav-the-Wise Novgorod State University»;

²MAPEI «Nursery school of the developmental kind № 11», Veliky Novgorod, e-mail: snnecvo@mail.ru

The given study considers the ability of the students and children to form the motivation to the healthy way of life. The elucidative and health-improving work was tested to be one of the main directions of the physical training. The study found that the final effect of the motivation forming largely depends on positive emotions in the process of education. The application of games is proved to be the most effective method of physical training for junior and preschool age children. Physical activity (e.g. squatting, leaping, movement) which is made in the gaming situation occurs without overstrain and causes feelings of joy and pleasure. The interest to the game increases when communication in the game process is realized in a foreign language. The introduction of the self-correction techniques considerably facilitates the process of motivation forming. We developed a new methodology for students in order to create physical qualities in the form of task-oriented pedagogical process. The given methodology represents a system containing several blocks which help to break off bad habits (e.g. smoking, consuming alcoholic beverages and drugs) and to lay down the foundations for the motivation forming to the healthy way of life as well as to apply the received knowledge in the process of the professional activity. Thus, the task-orientated work for the motivation forming to the physical self-perfection must be started since the infant age and continued during all the education period at school and at the University for obtaining the steady effect.

Keywords: health, motivation, education, system, bad habits, disease, games

Физическое воспитание, развитие и формирование здорового образа жизни детей и учащейся молодежи – один из важнейших приоритетов государственной политики, направленных на обеспечение национальной безопасности страны. С этим связана не только первичная профилактика большого количества заболеваний, но также и решение многих социальных, производственных и личностных проблем: трудоспособности, производительности труда, комфортности жизни и ее продолжительности.

Цель исследования – разработка и сопоставительная оценка эффективности методов формирования мотивации к здоровому образу жизни для разных возрастных групп населения.

Материал и методы исследования

Исследования проведены на базе дошкольных образовательных учреждений и средних общеобразовательных школ Великого Новгорода и Новгородской области, а также в ФГБОУ ВПО «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого». Использованы эмпирические методы анкетирования, апробации экспериментальных программ, проведения контрольных тестов.

Результаты исследований и их обсуждение

Наиболее эффективным из множества направлений физического воспитания является физкультурно-оздоровительная работа. Обладая широким спектром форм и вариантов, она позволяет учесть инте-

рессы и возможности самых разных социальных и возрастных групп. Кроме того, здесь уместно сказать о присутствии яркой эмоциональной составляющей, больших коммуникативных возможностей, наличии познавательных и праксеологических потенциалов. Немаловажным фактором является также положительное отношение к спорту и физической культуре у большинства населения страны. В связи с этим психологами отмечено снижение или даже отсутствие влияния стереотипа «воспитательного воздействия», что позволяет привлечь к этой деятельности детей и подростков, у большинства из которых отношение к педагогическим воздействиям устойчиво нигилистическое [2, 6].

Многочисленные исследования позволили констатировать нарастающую тенденцию ухудшения состояния здоровья детей дошкольного возраста, школьников и студентов. Причем это явление отмечено как в статичных (уровень здоровья школьников в настоящее время по сравнению с таковым 10–20 лет назад), так и динамичных (параметры уровня здоровья в процессе обучения) показателей.

Данные всероссийской диспансеризации, проведенной в 2002 г., показывают, что у населения России в возрасте до 18 лет к практически здоровым (первая группа здоровых) относилось только 32% обследованных. Группа риска составляла около 52%. Удельный вес группы с функциональными нарушениями охватывал более 16% населения в возрасте до 18 лет.

Еще более удручающая статистика получена в исследованиях НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН: лишь 3,3% учащихся школ и 2,5% учащихся ПТУ можно отнести к I группе здоровья. Ко II – 37,9 и 34,8% и к III группе здоровья – 58,8 и 62,7% соответственно. В процессе обучения в школе количество детей с различными формами патологии увеличивается, а число здоровых детей уменьшается в 4–5 раз.

Отмечено, что самое резкое отрицательное воздействие на здоровье детей происходит при обучении в 5–6 классах средней школы. Причем у многих детей уже к этому возрасту накапливается до 2–3 патологий.

Большие проблемы у юношей и девушек возникают при выборе профессии именно по причине состояния здоровья, так как многие из них имеют ограничения, связанные с характером труда. Особое беспокойство вызывает тот факт, что за последние годы количество лиц молодого возраста, имеющих ограничения по состоянию здо-

ровья увеличилось на треть и в некоторых регионах России достигает уровня 60–80%.

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение здоровья – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов [3].

Физическое, или соматическое, здоровье – это показатели роста, развития, параметры текущего состояния функциональных возможностей органов и систем организма.

Под психическим здоровьем понимают состояние психики человека. Для здорового человека характерно чувство душевного комфорта, адекватная регуляция поведения в соответствии с потребностями биологического и социального характера.

Социальное, или нравственное, здоровье связано с духовным миром человека, отношением его к общечеловеческим ценностям, присущим ему нравственным убеждениям, уровнем эстетического развития.

Возникшая в нашей стране ситуация с состоянием здоровья детей и подростков, несомненно, подчеркивает необходимость формирования у детей желания вести здоровый образ жизни. Детерминант поведения может быть много, и они могут быть как внешними, так и внутренними, но не все они могут быть отнесены к мотивам.

Разграничение мотивационных и немотивационных причин, т.е. побуждения и стимула, целесообразно осуществлять и по механизму ответных реакций человека: произвольных и произвольных. Под мотивом мы понимаем не любое возникшее в организме побуждение (состояние), а внутреннее осознанное побуждение, отражающее готовность человека к действию или поступку.

Мотив можно рассматривать и как намерение. Намерение подчеркивает устремление человека в будущее, его замысел, предположение, готовность что-то сделать, осмысленность принимаемого решения.

Мотивацию, вслед за Е.П. Ильиным, можно рассматривать как процесс формирования мотива, проходящий через определенные стадии и этапы, в таком случае мотив – это продукт данного процесса, т.е. мотивации [4].

К понятию «мотивация» есть и иные подходы. Так, мотивация может быть понята как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т.е. определяющих поведение. Такой подход к пониманию мотивации позволяет выделить внешнюю и внутреннюю мотивацию.

Одним из типов мотивации, необходимых для осуществления человеческого развития, является внутренняя мотивация. Её можно определить как свободное участие в деятельности при отсутствии внешних требований и подкреплений. Различение внутренней и внешней мотивации происходит по критерию награды за осуществляемую активность. При внешней мотивации и сама награда будет внешней по отношению к человеку. Когда же мотивация является внутренней, то вознаграждением за неё является активность сама по себе.

Э. Деси и Р. Риан считают, что внутренне мотивированное поведение базируется на потребности человека быть компетентным и самодетерминированным при взаимодействии со средой [9]. Возможно говорить о самодетерминированности деятельности, если человек осуществляет её либо из понимания того, что это важно, либо из-за того, что это интересно. Психологическая потребность во взаимосвязи с другими людьми является третьим наряду с потребностями в автономии и самодетерминации типом внутренней мотивации, обеспечивающим оптимальное развитие человека. Внутренняя мотивация деятельности возникает тогда, когда человек получает в ней опыт межличностной поддержки. Возможность удовлетворения потребностей в автономии, компетентности и связи с другими людьми обеспечивает свободу активности и организации. Развитие человека в такой деятельности является способом взаимной актуализации внутренних потенциалов, интересов и объединения знаний, ценностей и регуляторных механизмов, что приводит к их гармонизации.

Можно констатировать факт наличия большого потенциала развития внутренней мотивации к ведению здорового образа жизни у физкультурно-оздоровительной деятельности, а также недостаточно полное использование его в практике школьной и студенческой жизни.

Вместе с тем следует отметить, что физкультурно-оздоровительная деятельность позволяет управлять актуальными и потенциальными ресурсами, является мощным средством включения личности в окультуренную двигательную активность, которая может быть использована как сфера для духовно-ценностной ориентации, образовательного процесса и обретения положительного социального опыта.

Весьма интересным методом физического воспитания является использование игр на занятиях в образовательных дошкольных учреждениях, а также в началь-

ных классах общеобразовательной школы. В рамках проекта «Познавайка» нами разработана система обучающих игр для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Она включает в себя также и подвижные игры, которые оказывают благотворное влияние на физическое развитие детей. Так, например, в процессе игры «Три царства» дети приседают, подпрыгивают, передвигаются, совершают активные движения руками. Поскольку это происходит в игровой ситуации, физическая нагрузка совершается без перенапряжения и вызывает ощущения радости, удовольствия.

В проекте «Познавайка» предусмотрено обучение детей иностранным языкам (английский, немецкий). В связи с этим игровые команды, вопросы, ответы произносятся на английском (немецком) языке. Понимание смысла услышанного, говорение, выполнение команд, произнесенных на иностранном языке, повышает интерес детей к самому процессу игры. Это в значительной степени облегчает овладение иностранным языком на уровне понимания и говорения.

Мотивация любого характера и направления формируется, прежде всего, из познания окружающего мира и выделения из него желаемых объектов, качеств, ощущений, действий и т.п. Процесс познания неизбежно связан с запоминанием, усвоением и последующим осмыслением полученных знаний, умений и навыков. Ключевым моментом в данном процессе является запоминание, поскольку, образно говоря, забытое – суть потерянное. Разработанный нами метод автокоррекции, на который получен патент Российской Федерации, позволяет запомнить большое количество информации [8]. При использовании этого метода учащиеся работают по индивидуальному маршруту усвоения нового материала, что позволяет избежать психологической и физической перегрузки, испытать радость успеха при овладении новым материалом. Исследования, проведенные в школах Великого Новгорода и Новгородской области, показали, что метод автокоррекции эффективен при освоении различных дисциплин школьной программы. Несомненно, он также может дать положительный эффект и для формирования мотивации к здоровому образу жизни.

В Новгородском государственном университете разработана методика воспитания физических качеств у студентов в форме целенаправленного педагогического процесса, в основу которого положена структура из следующих блоков:

1. Образовательно-развивающий блок. Теоретическая составляющая, позволяющая студентам освоить вопросы, связанные с различными науками о человеке.

2. Оздоровительно-профилактический блок. Студенты получают знания из области медицины о воздействии физических упражнений на организм (энергетика мышечной деятельности, структурные изменения опорно-двигательного аппарата в результате тренировочной нагрузки, изменения сердечно-сосудистой системы).

3. Специально-прикладной блок. Студенты знакомятся с прикладными видами спорта, правилами соревнований, методикой преподавания, осуществляется углубленное изучение методико-биологических основ в различных видах спорта.

Вектор направленности при формировании у студентов мотивации к здоровому образу жизни в первом блоке определен, прежде всего, вопросами о здоровье и болезни, разъяснении механизмов возникновения, развитии и течения болезни, возможности и эффективности профилактических мероприятий.

Очень важным моментом программы является обсуждение вопросов особенностей питания, как одного из социальных и биологических факторов, обеспечивающих жизнедеятельность и здоровье человека. Рассматриваются гигиенические требования к пище, вопросы о калорийности, методики определения оптимальной калорийности суточного рациона.

Особое внимание уделяется вопросам о вредных привычках (курение, алкогольные напитки, наркотические вещества и их пагубное воздействие). Теоретические разделы включают вопросы о химических, физических и биологических факторах риска.

Во втором блоке студенты получают знания из области медицины. Рассматриваются понятия частоты сердечных сокращений (ЧСС), максимального потребления кислорода (МПК), электрокардиограммы (ЭКГ), жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ). Дается возможность проанализировать вопросы профессиональных заболеваний по каждой специальности и мерах по их профилактике.

Проводится ознакомление с методикой составления индивидуальных комплексов лечебной физической культуры (ЛФК) для лиц с ослабленным здоровьем, а также в период реабилитации организма после болезни. Самое широкое применение на этом этапе находят вопросы из области массажа:

подготовительный, восстановительный, профилактический и методики их использования как в теории, так и на практике.

Важной составной частью программы являются вопросы о пагубности влияния на организм анаболических стероидов, различного рода стимуляторов.

Теоретическая составляющая третьего блока направлена на ознакомление студентов с прикладными видами спорта, правилами соревнований, методикой преподавания избранных видов спорта и дальнейшее изучение методико-биологических основ физического воспитания и спорта.

Исследования отечественных авторов убедительно доказали, что правильный подбор, системное использование физических упражнений в значительной мере предохраняют от профессиональных заболеваний, морфологических и функциональных нарушений в организме под влиянием специфических условий труда [1, 2, 5, 6, 7]. При правильном, грамотном использовании средств оздоровительной направленности совершенствуются функциональные возможности организма, увеличиваются пластические и энергетические ресурсы организма, в значительной мере усиливается иммунная система.

Заключение

Формирование мотивации к здоровому образу жизни должно начинаться с младенческих лет и продолжаться на протяжении всего процесса обучения. Для этого необходимо использовать различные методики с учетом возрастного статуса, а также уровня физической и психологической подготовленности. И в дошкольном образовательном учреждении, и в средней общеобразовательной школе, и в вузе необходимо постоянно развивать и поддерживать мотивацию личности к физическому самосовершенствованию, заботе о своем здоровье.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 220 с.
2. Баранов В.М. Физические упражнения в режиме дня. – Киев: Здоровья, 1978. – 224 с.
3. Большая медицинская энциклопедия / под ред. Б.В. Петровского. – М., Мысль, 1978. – С. 355–356.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002. – 508 с.
5. Коровин С.С., Фомин Н.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников сферы обслуживания. – Оренбург: ОГПИ, 1991. – 109 с.

6. Куликов Л.В. Осознание здоровья как ценности // Психология здоровья. СПб., 2000. – С. 240–284.

7. Николаева Н.И. Рекреационные технологии: учебное пособие. – В. Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2008. – 451 с. ISBN 978–5–89896–332–3.

8. Семчук Н.Н., Орлова Г.А., Щербина М.Н. Патент на полезную модель № 42199 «Тренажер-самоучитель. Приоритет 27 февраля 2004 г., зарегистрировано в Государственном реестре полезных моделей Российской Федерации 20 ноября 2004 г.

9. Desi E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New-York, London: Plenum Press, 1986. – 371 p.

6. Kulikov L.V. Osoznanie zdorov'ja kak cennosti // Psihologija zdorov'ja. SPb., 2000. pp. 240–284.

7. Nikolaeva N.I. Rekreacionnye tehnologii: uchebnoe posobie /N.I.Nikolaeva; NovGU im. Jaroslava Mudrogo. V. Novgorod. 2008. 451 p. ISBN 978–5–89896–332–3.

8. Semchuk N.N., Orlova G.A., Werbina M.N. Patent na poleznuju model' № 42199 «Trenazher-samouchitel'. Prioritet 27 fevralja 2004 g., zaregistrirovano v Gosudarstvennom reestre poleznyh modelej Rossijskoj Federacii 20 nojabrja 2004.

9. Desi E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New-York, London: Plenum Press, 1986, 371 p.

References

1. Ashmarin B.A. Teorija i metodika pedagogičeskikh issledovanij v fizičeskom vospitanii. M.: Fizkul'tura i sport, 1978. 220 p.

2. Baranov V.M. Fizičeskie upražhnenija v rezhime dnja. Kiev: Zdorov'ja, 1978. 224 p.

3. Bol'shaja medicinskaja jenciklopedija / Pod red. B.V. Petrovskogo. M., Mysl', 1978. pp. 355–356.

4. П'ин Е.Р. Motivacija i motivy. SPb.: Piter, 2002. 508 p.

5. Korovin S.S., Fomin N.A. Professional'no-prikladnaja fizičeskaja podgotovka rabotnikov sfery obslužhivanija. Orenburg: OGPI, 1991. 109 p.

Рецензенты:

Певзнер М.Н., д.п.н., профессор, проректор по международной деятельности, Новгородский государственный университет им. Ярослава Мудрого, Министерство образования и науки РФ, г. Великий Новгород;

Калашникова М.Б., д.псх.н., зав. кафедрой психологии Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого, Министерство образования и науки РФ, г. Великий Новгород.

Работа поступила в редакцию 07.12.2012.